Mis Sentimientos

ESTOY FELIZ

SIGMAR

ESTOY FELIZ

Textos de **Sarah Medina**
Adaptación de **Catalina Prilick**
Ilustraciones de **Jo Brooker**

Colección Mis Sentimientos
EDITORIAL SIGMAR

librería vida nueva
C.C. Plaza Quil. Local 38 Tefs.: 2283112 / 2283113
Guayaquil - Ecuador

NOTA PARA PADRES Y MAESTROS

Leer en busca de información es importante en el proceso de aprendizaje. Precisamente preguntando acerca de las cosas es como el niño comienza a aprender. Alentar las preguntas sobre ellos mismos y el mundo que los rodea hará que se vean a sí mismos como investigadores. Cada capítulo de este libro comienza con una pregunta; aconsejamos leerla junto con el niño, mirar las ilustraciones, buscar una respuesta y, después, leer el texto y ver si se le ha dado una interpretación correcta. Al ir pasando por las diferentes situaciones que se plantean en el libro, pueden ir surgiendo nuevas preguntas que permitirán seguir indagando y buscando más respuestas.

Estoy feliz / adaptado por Catalina Prilick - 1a ed. 1a reimp. -
Buenos Aires : Sigmar, 2011.
24 p. : il. ; 20x20 cm. (Mis Sentimientos)

ISBN 978-950-11-2342-5

1. Libros para Niños. I. Prilick, Catalina, adapt.
CDD 808.899 282

© 2008, Harcourt Education Ltd., Oxford, Inglaterra.
© 2008, Editorial Sigmar S. A., Belgrano 1580, Buenos Aires, Argentina.
Hecho el depósito de ley. Impreso en Argentina. Printed in Argentina. Derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio visual, gráfico, sonoro o electrónico. **www.sigmar.com.ar**

Esta edición se terminó de imprimir en noviembre de 2011, en Color Efe, J.J. Paso 192, Avellaneda, Buenos Aires.

Contenido

¿Qué es la felicidad? 4
¿Qué pasa cuando me siento feliz? 6
¿Por qué me siento feliz? 8
¿Está bien sentirse feliz? 10
¿Qué puedo hacer cuando soy feliz? 12
¿Siempre seré feliz? 14
¿Cómo reconozco a alguien feliz? 16
¿Puedo participar de la felicidad ajena? 18
¡Alégrate de tu felicidad! 20
¿Qué sentimientos expresan? 22
Glosario 23

Encontrarás algunas palabras que están **en negrita**. Su explicación figura en el Glosario de las páginas 23 y 24.

¿Qué es la felicidad?

La felicidad es un **sentimiento**. Los sentimientos son algo que sientes dentro de ti. Todo el tiempo las personas tienen diferentes sentimientos.

Cuando eres feliz, te sientes bien
y todo parece maravilloso.

¿Qué pasa cuando me siento feliz?

Te sientes tan bien que **sonríes** y hasta te ríes a carcajadas.

Quizá tengas ganas de estar con alguien a quien quieres mucho.

¿Por qué me siento feliz?

Por ejemplo, cuando te felicitan porque hiciste un dibujo lindísimo.

También te sientes feliz cuando estás con tus **amigos** o cuando estás con tu familia.

¿Está bien sentirse feliz?

Claro que sí. Sentirse feliz es uno de los más hermosos **sentimientos**.

Cuando eres feliz, debes disfrutarlo.
Tu felicidad puede hacer que otras personas
también se sientan felices.

¿Qué puedo hacer cuando soy feliz?

Puedes disfrutarlo de muy diferentes maneras, por ejemplo, saltando, cantando o corriendo de aquí para allá.

Cuéntale a alguien
que eres feliz.
Demuéstrale con
un abrazo tu felicidad.
Es lindo compartir
ese **sentimiento**.

¿Siempre seré feliz?

Los **sentimientos** cambian continuamente. Ahora puedes sentirte feliz, pero quizá pasa algo que de golpe te hace sentir mal.

Es posible que si vas a jugar con tus **amigos**, o lees tu libro favorito, te sientas bien de nuevo.

¿Cómo reconozco a alguien feliz?

Cuando alguien se siente feliz, seguramente sonríe y se ríe mucho. También habla mucho.

A nuestro alrededor puede haber muchas personas felices demostrándote que están llenas de **energía**.

¿Puedo participar de la felicidad ajena?

Claro que sí. Es muy bueno estar con alguien que se siente feliz. Dile que estás feliz de verlo feliz.

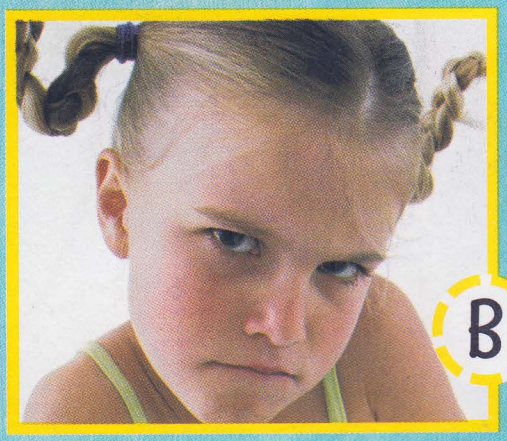
Pregúntale si puedes **participar** en lo que está haciendo... Si te dice que no, no te sientas mal. Quizá prefiera estar solo.

¡Alégrate de tu felicidad!

Todos tenemos diferentes **sentimientos** en distintos momentos. Si te sientes feliz, trata de compartirlo con aquellas personas que quieres mucho.

Si te sientes triste o enojado, acuérdate de los buenos momentos. Piensa que muy pronto volverás a ser feliz.

¿Qué sentimientos expresan?



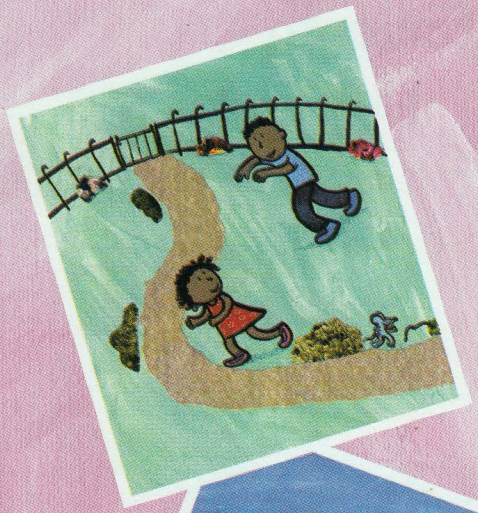
- ¿Cuál de estas caras expresa alegría?
- ¿Qué sentimientos reflejan las otras caras?
- En la página 24 encontrarás las respuestas.

Glosario

amigos
Siempre están contigo para compartir tristezas y alegrías.

energía
Es la voluntad que te permite hacer algo venciendo las dificultades.

participar
Es cuando tomas parte en lo que hacen los demás. Es compartir con tu familia y tus amigos.



sentimiento
Algo que sientes dentro de ti. La felicidad es un sentimiento.

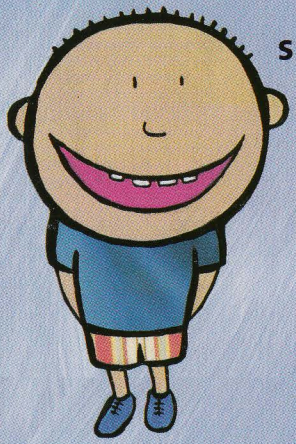
sonríes
Cuando expresas tu alegría y felicidad.

Respuestas a las preguntas de la página 22

La cara de la foto C expresa alegría. Las otras tres podrían expresar angustia, enojo o tristeza.

Colección
Mis Sentimientos

Los libros de esta colección permiten explorar las emociones: qué son, cómo reconocerlas y cuál es la respuesta para cada una. Los textos sencillos y las ilustraciones adecuadas a ellos ayudan a que los chicos reconozcan sus propios sentimientos y aprendan, también, a reconocer los de los demás.



Títulos publicados

Estoy triste
Estoy orgulloso
Soy valiente
Estoy enojado
Estoy feliz
Soy tímido
Soy generoso
Estoy molesto
Estoy celoso
Soy impaciente
Estoy solo
Estoy preocupado

ISBN 978-950-11-2342-5
Col. Mis sentimientos
9 789501 123425 > 9 789501 183740 >
2408 12
Librería Vida Nueva
P.V.P. 4,20
Es una edición SIGMAR

Mis Sentimientos

SOY GENEROSO

SIGMAR

SOY GENEROSO

Textos de **Sarah Medina**
Adaptación de **Catalina Prilick**
Ilustraciones de **Jo Brooker**

Colección Mis Sentimientos
EDITORIAL SIGMAR

librería vida nueva
C.C. Plaza Quil. Local 38 Tefs.: 2283112 / 2283113
Guayaquil - Ecuador

NOTA PARA PADRES Y MAESTROS

Leer en busca de información es importante en el proceso de aprendizaje. Precisamente preguntando acerca de las cosas es como el niño comienza a aprender. Alentar las preguntas sobre ellos mismos y el mundo que los rodea hará que se vean a sí mismos como investigadores. Cada capítulo de este libro comienza con una pregunta; aconsejamos leerla junto con el niño, mirar las ilustraciones, buscar una respuesta y, después, leer el texto y ver si se le ha dado una interpretación correcta. Al ir pasando por las diferentes situaciones que se plantean en el libro, pueden ir surgiendo nuevas preguntas que permitirán seguir indagando y buscando más respuestas.

Soy generoso / adaptado por Paula Vera - 1a ed., 1a reimp. -
Buenos Aires: Sigmar, 2009.
24 p. : il. ; 20,5x20,5 cm. (Mis Sentimientos)

ISBN 978-950-11-2472-9

1. Libros para Niños. I. Vera, Paula, adapt.
CDD 808.899 282

© 2008, Harcourt Education Ltd., Oxford, Inglaterra.
© 2008, Editorial Sigmar S. A., Belgrano 1580, Buenos Aires, Argentina.
Hecho el depósito de ley. Impreso en Argentina. Printed in Argentina. Derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio visual, gráfico, sonoro o electrónico.

www.sigmar.com.ar

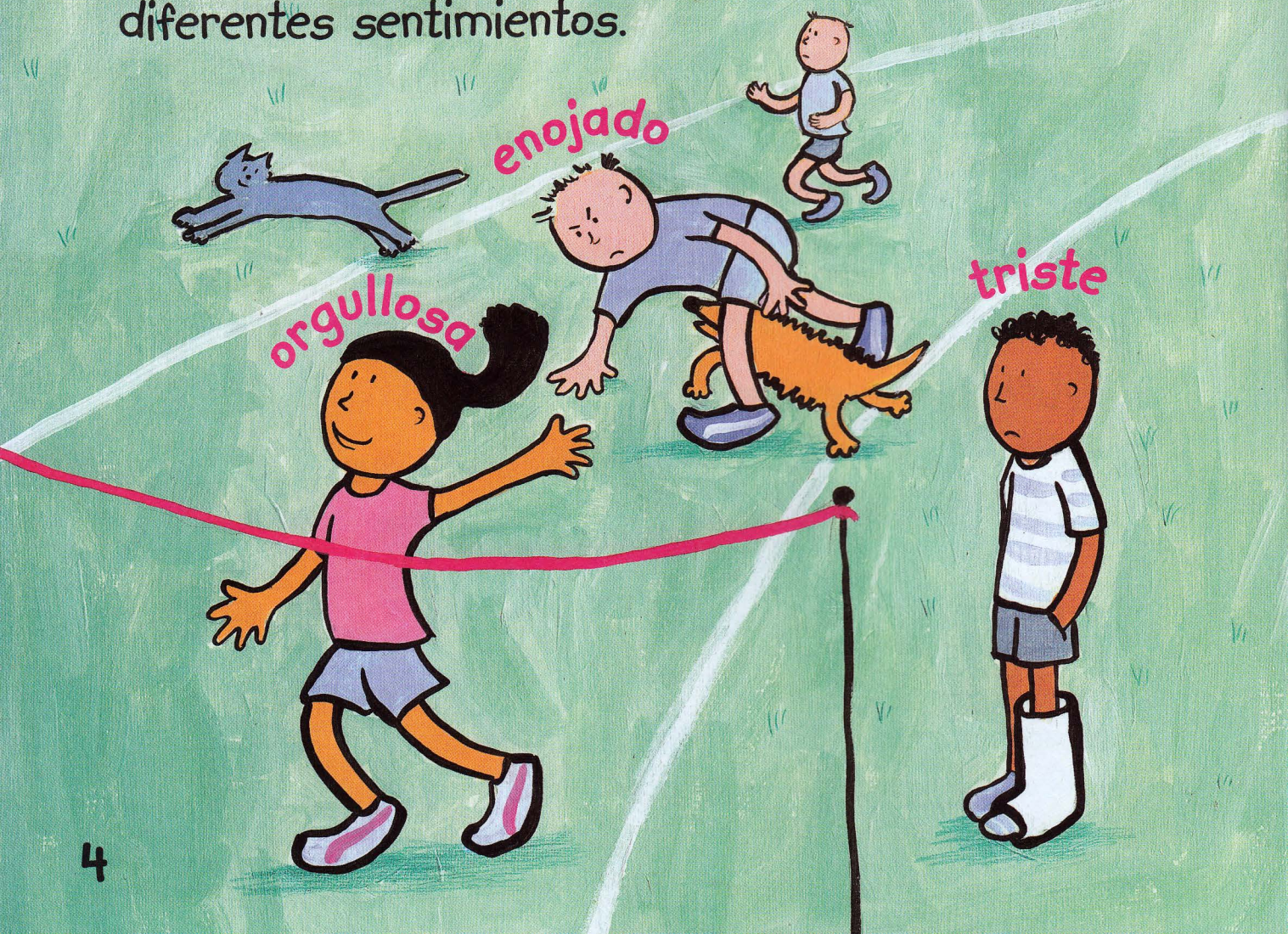
Contenido

¿Qué es ser generoso? 4
¿Qué me pasa cuando soy generoso? 6
¿Por qué es mejor ser generoso? 8
¿Es fácil ser generoso? 10
¿Cómo puedo ser generoso? 12
¿Las personas son siempre generosas? 14
¿Puedo ayudar a alguien a ser generoso? 16
¿Qué debo hacer cuando alguien es generoso? 18
¡Disfruta de tu generosidad! 20
¿Qué sentimientos expresan? 22
Glosario 23

Encontrarás algunas palabras que están **en negrita**.
Su explicación figura en el Glosario de las páginas 23 y 24.

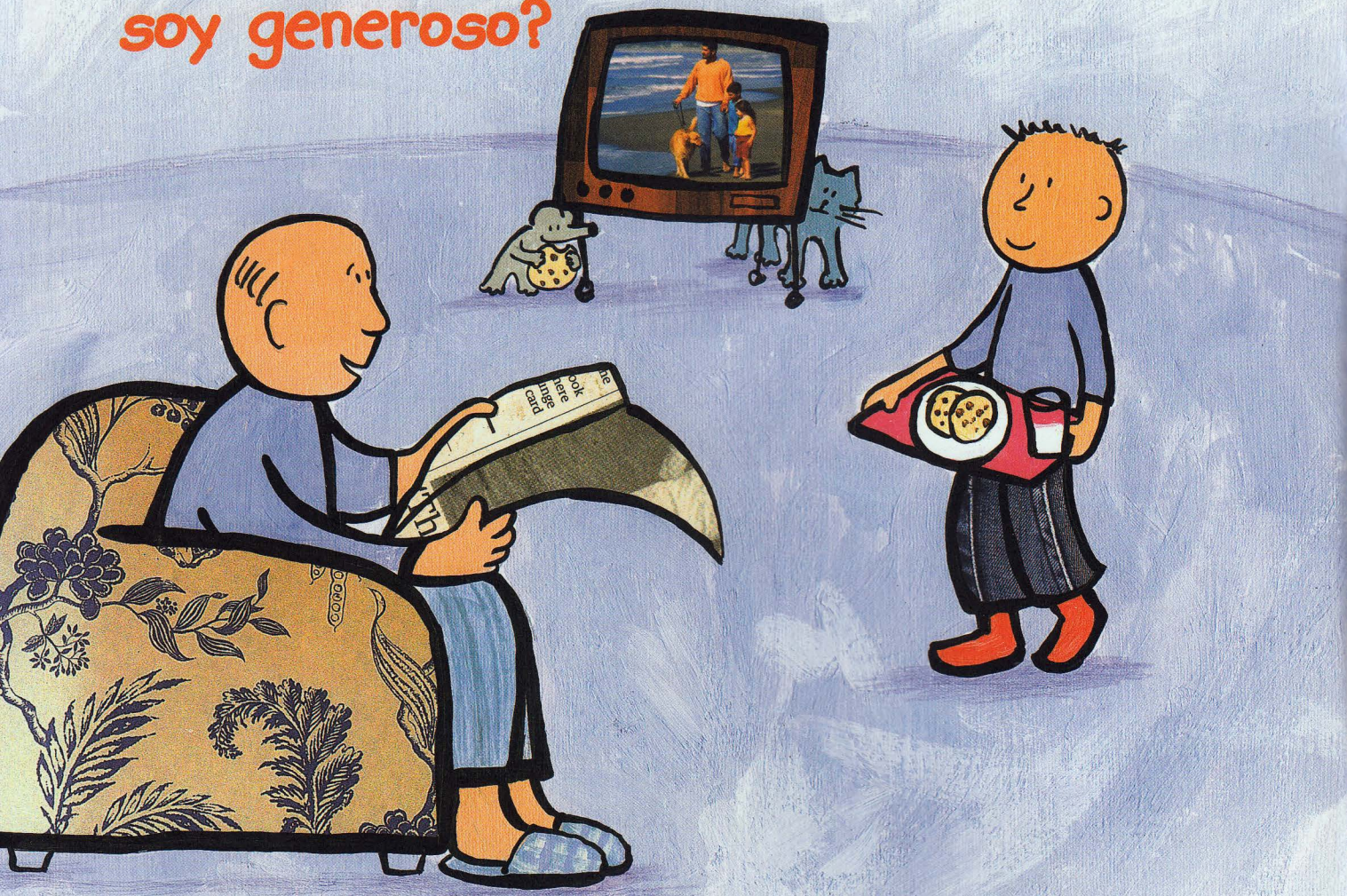
¿Qué es ser generoso?

La generosidad es parecida a un **sentimiento**. Los sentimientos son algo que sientes dentro de ti. Todo el tiempo las personas tienen diferentes sentimientos.



Cuando eres generoso, haces buenas cosas por los demás y te preocupa cómo se sienten.

¿Qué me pasa cuando soy generoso?



Cuando eres generoso, quieres ser **amable** y **atento** con las demás personas.

Siempre piensas cuál puede ser la mejor forma de ayudarlos.

¿Por qué es mejor ser generoso?

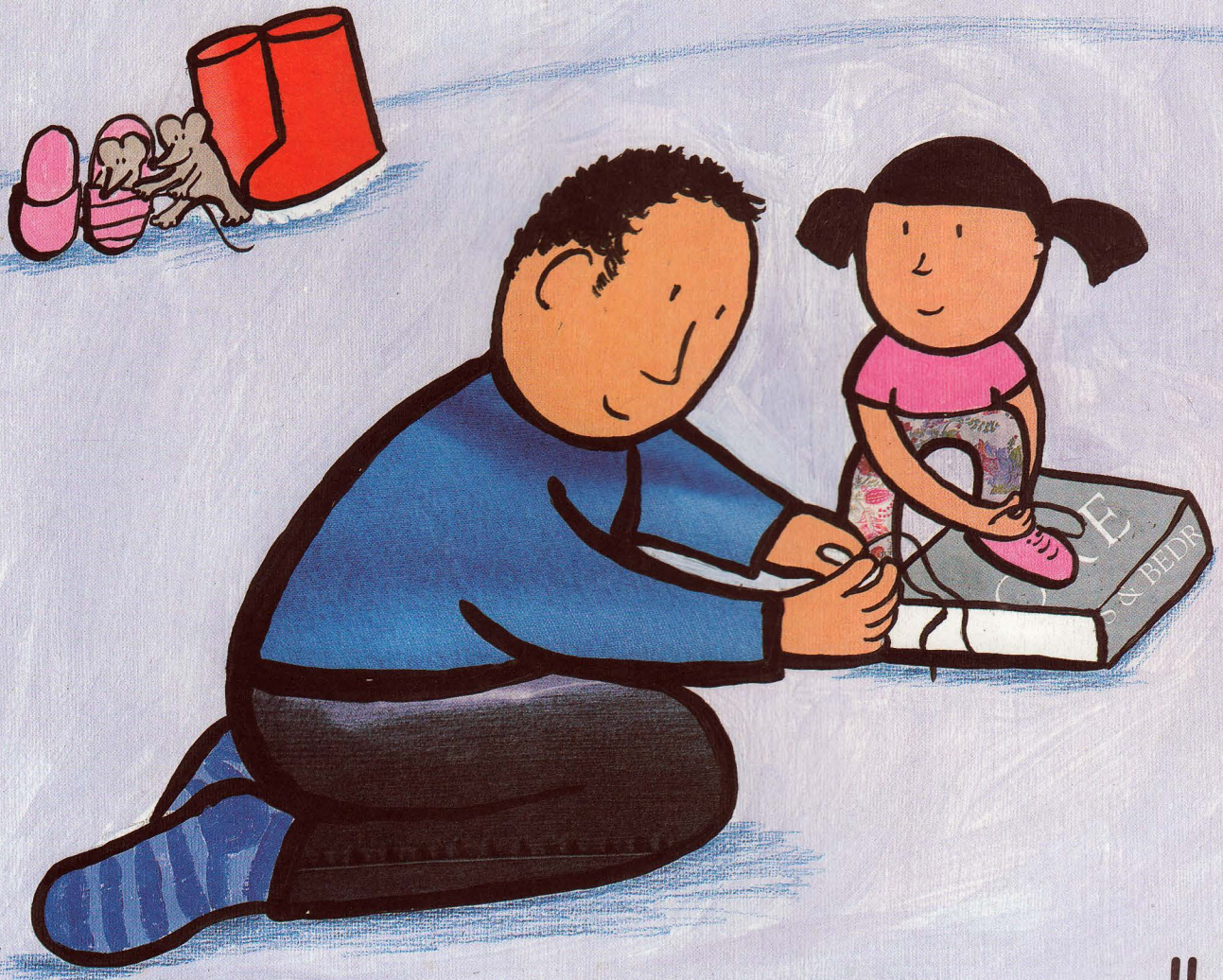
Porque así los otros se sienten bien contigo.
¡Y tú mismo te sientes muy bien!

Además, la gente que está a tu alrededor se da cuenta. Y, viéndote, pueden ser generosos también.

¿Es fácil ser generoso?

Ser generoso es genial, pero a veces no es fácil y tienes que acordarte de serlo.

Piensa que es muy lindo cuando alguien es generoso. También tú puedes decidir ser así... ¿Te animas?



¿Cómo puedo ser generoso?

Puedes hacerlo de muchas formas.
Por ejemplo, ayudando a hacer el desayuno
o a limpiar la casa.

Puedes acordarte de decir "por favor" y "gracias". Trata de decir algo amable a alguna persona, todos los días.

¿Las personas son siempre generosas?

A veces las personas se olvidan de ser generosas. Quizá están muy ocupadas.

Igualmente, es mejor si eres **cuidadoso** con ellas. A lo mejor después **se dan cuenta** de que ser generosos es lo mejor.

¿Puedo ayudar a alguien a ser generoso?

Si alguien no es generoso, muéstrale qué hacer. Piensa de qué manera pueden ser generosos, juntos.

Si tu hermano bebé está dormido, puedes jugar sin hacer mucho ruido. Así no lo despiertas.

¿Qué debo hacer cuando alguien es generoso?

Cuando alguien es generoso contigo, dile lo bien que te hace sentir y, sobre todo, dile "¡gracias!" muy fuerte.

Más adelante, haz algo bueno por ellos.
Así se darán cuenta de que también
te preocupa que estén bien.

¡Disfruta de tu generosidad!

Ser generoso es fantástico. Hace que los demás se sientan bien; y que tú también te sientas bien.

Si alguien es generoso, trata de continuar con esa generosidad. Tú puedes serlo, con esa persona y con todas.

¿Qué sentimientos expresan?

- ¿Cuál de estas caras expresa alegría?
- ¿Qué sentimientos reflejan las otras caras?
- En la página 24 encontrarás las respuestas.

Glosario

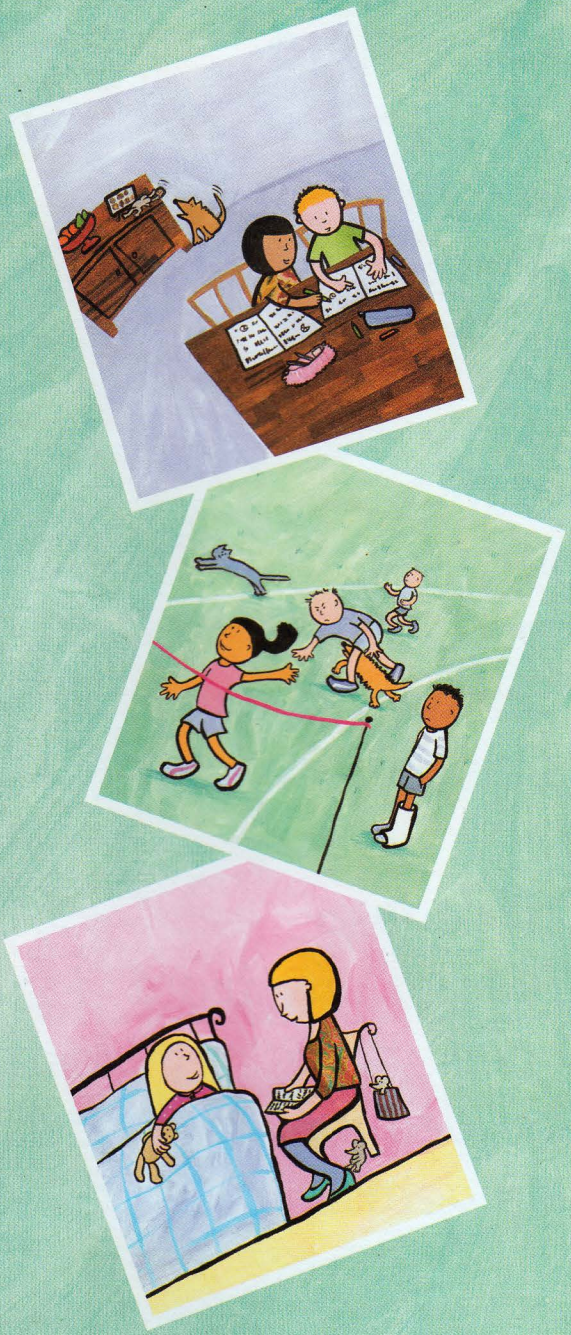
amable
Alguien que es atento, agradable y afectuoso.

atento
Cuando alguien presta mucha atención a los demás y quiere que se sientan bien.

cuidadoso
Alguien que trata de no hacer daño, ni molestar a los demás y que se fija en los detalles.

se dan cuenta
Cuando alguien comprende que algo es de una determinada forma.

sentimiento
Es algo que sientes dentro de ti.
La generosidad se parece a un sentimiento.



Respuestas a las preguntas de la página 22

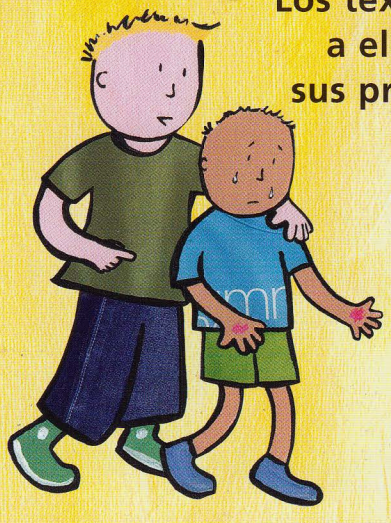
La niña de la foto C expresa alegría.
Las otras tres, enojo, celos o tristeza.

Este libro se terminó de imprimir en marzo de 2009 en Casano Gráfica S.A., Ministro Brin 3932, Remedios de Escalada, Buenos Aires.

Colección

Mis Sentimientos

Los libros de esta colección permiten explorar las emociones: qué son, cómo reconocerlas y cuál es la respuesta para cada una. Los textos sencillos y las ilustraciones adecuadas a ellos ayudan a que los chicos reconozcan sus propios sentimientos y aprendan, también, a reconocer los de los demás.



Títulos publicados

Estoy triste
Estoy orgulloso
Soy valiente
Estoy enojado
Estoy feliz
Soy tímido
Soy generoso
Soy vergonzoso
Estoy celoso
Soy impaciente
Estoy solo
Estoy preocupado

ISBN 978-950-11-2472-9 Col. Mis sentimientos
9 789501 124729 > 9 789501 183740 >

2403 12
librería vida nueva
P.V.P. 4.20

Es una edición SIGMAR

Mis Sentimientos

SOY IMPACIENTE

SIGMAR

SOY IMPACIENTE

Textos de **Sarah Medina**
Adaptación de **Catalina Prilick**
Ilustraciones de **Jo Brooker**

Colección Mis Sentimientos
EDITORIAL SIGMAR

librería vida nueva
C.C. Plaza Quil. Local 38 Tefs.: 2283112 / 2283113
Guayaquil - Ecuador

NOTA PARA PADRES Y MAESTROS

Leer en busca de información es importante en el proceso de aprendizaje. Precisamente preguntando acerca de las cosas es como el niño comienza a aprender. Alentar las preguntas sobre ellos mismos y el mundo que los rodea hará que se vean a sí mismos como investigadores. Cada capítulo de este libro comienza con una pregunta; aconsejamos leerla junto con el niño, mirar las ilustraciones, buscar una respuesta y, después, leer el texto y ver si se le ha dado una interpretación correcta. Al ir pasando por las diferentes situaciones que se plantean en el libro, pueden ir surgiendo nuevas preguntas que permitirán seguir indagando y buscando más respuestas.

Soy impaciente / adaptado por Catalina Prilick -
1a ed. - Buenos Aires: Sigmar, 2008.
24 p. : il. ; 20,5x20,5 cm. (Mis Sentimientos)

ISBN 978-950-11-2474-3

1. Libros para niños. I. Prilick, Catalina, adapt.
CDD 808.899 282

© 2008, Harcourt Education Ltd., Oxford, Inglaterra.
© 2008, Editorial Sigmar S. A., Belgrano 1580, Buenos Aires, Argentina.
Hecho el depósito de ley. Impreso en Argentina. Printed in Argentina. Derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio visual, gráfico, sonoro o electrónico.

www.sigmar.com.ar

Contenido

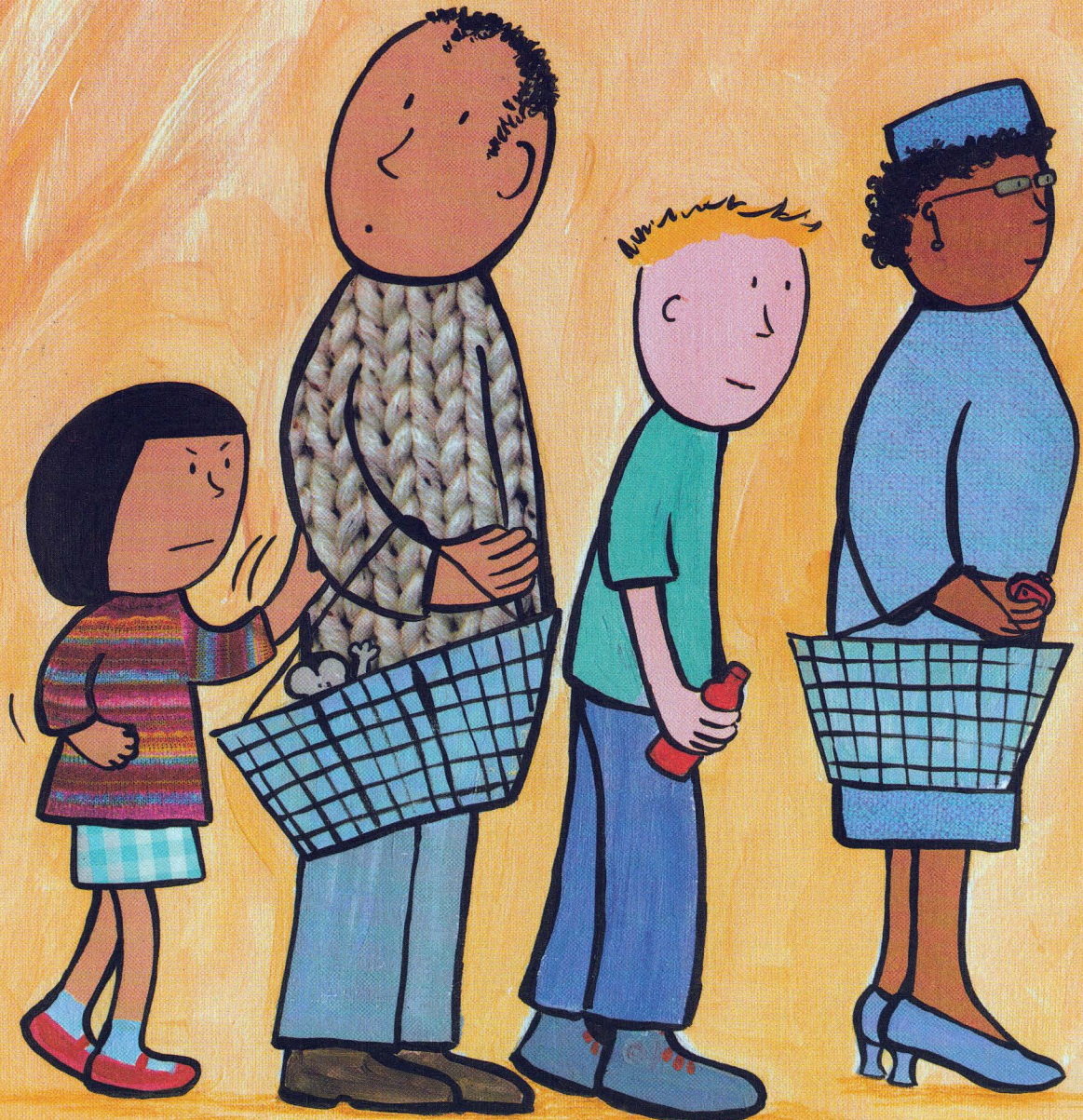
¿Qué es la impaciencia? 4
¿Qué me pasa cuando soy impaciente? 6
¿Por qué soy impaciente? 8
¿Está bien ser impaciente? 10
¿Qué puedo hacer si soy impaciente? 12
¿Siempre seré impaciente? 14
¿Cómo sé si alguien es impaciente? 16
¿Puedo ayudar a alguien que es impaciente? 18
¿Soy el único impaciente? 20
¿Qué sentimientos expresan? 22
Glosario 23

Encontrarás algunas palabras que están en negrita.
Su explicación figura en el Glosario de las páginas 23 y 24.

¿Qué es la impaciencia?

La impaciencia es un sentimiento. Los sentimientos son algo que sientes dentro de ti. Todo el tiempo las personas tienen diferentes sentimientos.

Cuando eres impaciente, quieres que algo suceda ahora. No quieres esperar.



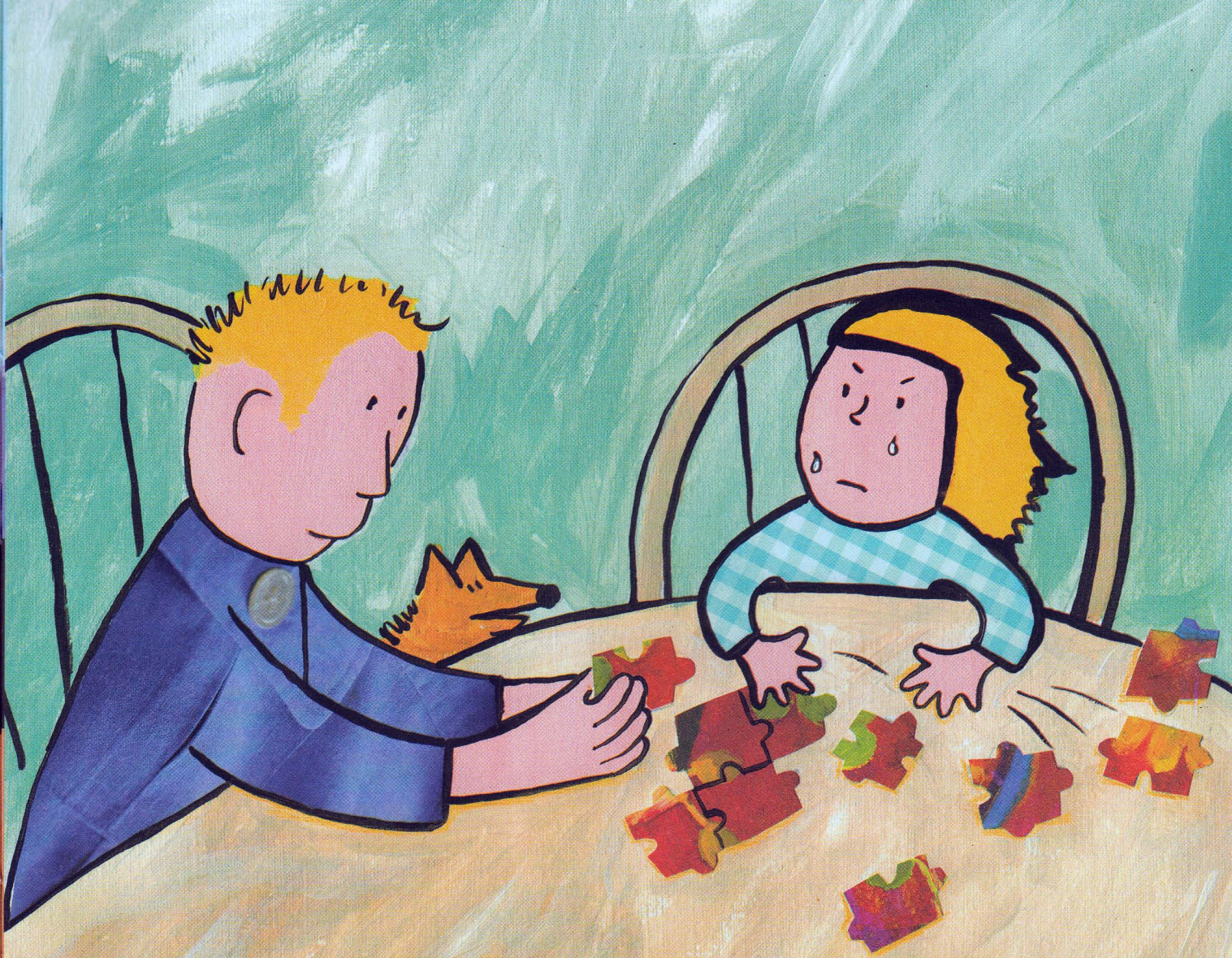
¿Qué me pasa cuando soy impaciente?

Si eres impaciente, puede ser que tengas
ganas de lamentarte o de gritar.
Y hasta puedes querer llorar.

Tal vez tengas ganas de tomar por la fuerza algo que algún amigo o compañero tiene.

¿Por qué soy impaciente?

Tal vez tengas que hacer algo que en realidad no quieres, por ejemplo, un viaje.



Puede haber algo que te resulte difícil aprender o terminar.

¿Está bien ser impaciente?

Es normal sentirse impaciente a veces.
Lo más importante es lo que haces
cuando estás impaciente.

Debes tratar de no decirle ni hacerle nada desagradable a nadie.

¿Qué puedo hacer si soy impaciente?

Si eres impaciente, cuenta hasta diez antes de hacer o decir nada. Esto ayudará a tranquilizarte.

Si puedes, dile a alguien cómo te sientes.
Y trata de hacer algo que te guste mucho.

¿Siempre seré impaciente?

Los sentimientos cambian todo el tiempo.
La impaciencia no dura mucho;
pronto te sentirás mejor.

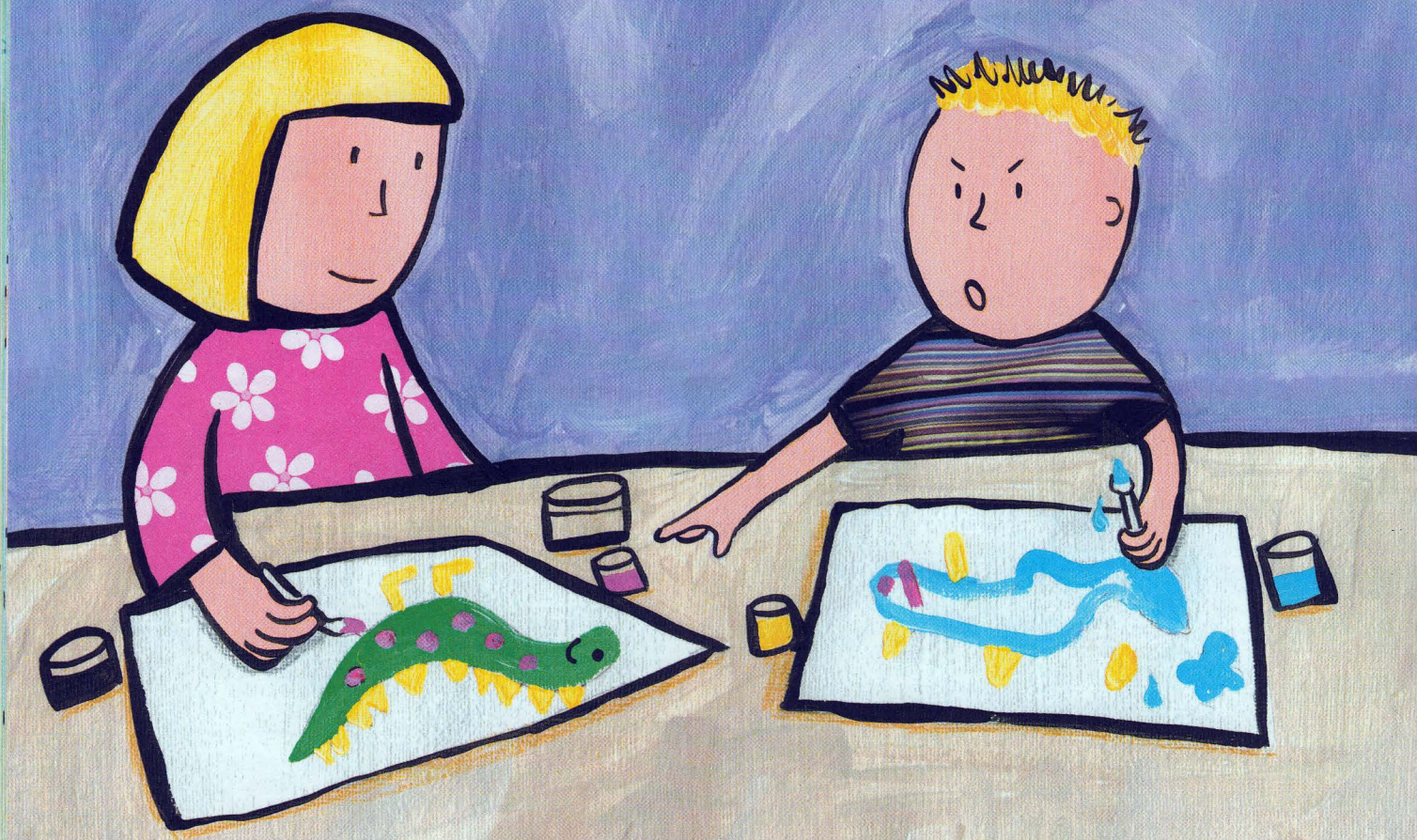
Trata de hacer cosas que te ayuden a no sentirte impaciente.

¿Cómo sé si alguien es impaciente?

Cuando las personas son impacientes, pueden parecer enojadas. Hasta pueden gritarte.

También pueden ser mandonas y quieran decirte qué debes hacer. Hasta puede ser que no te escuchen.

¿Puedo ayudar a alguien que es impaciente?



Trata de no ser impaciente con ellos.
Ten calma y diles que deben estar tranquilos.

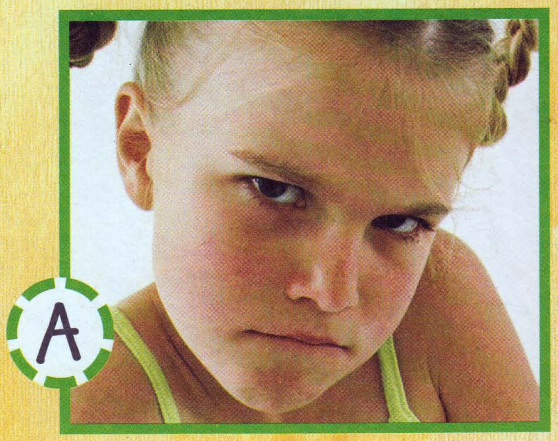
Si algo les resulta complicado, ofréceles tu ayuda. Pero no te preocupes si no la quieren.

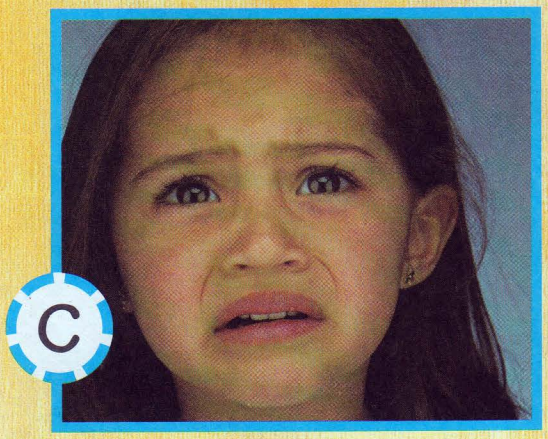
¿Soy el único impaciente?

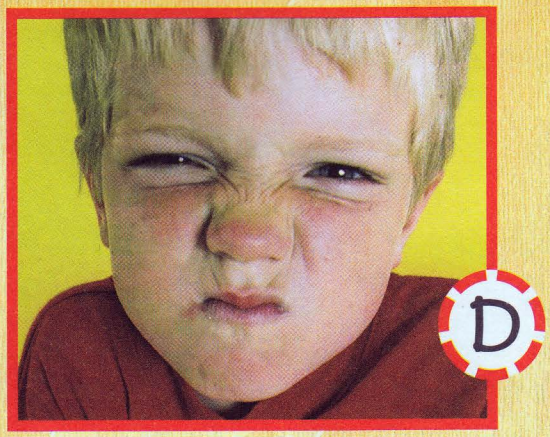
Recuerda que todos nos sentimos impacientes a veces.

Y es bueno saber qué hacer cuando esto pasa.
Puedes hacer muchas cosas para sentirte mejor.

¿Qué sentimientos expresan?



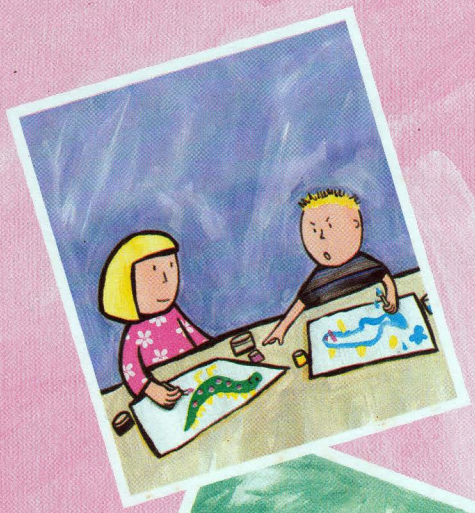




- ¿Cuál de estas caras expresa alegría?
- ¿Qué sentimientos reflejan las otras caras?
- En la página 24 encontrarás las respuestas.

Glosario

calma
Tranquilidad, serenidad. Es bueno mantener la calma cuando algo te preocupa mucho.



complicado
Difícil de resolver.

desagradable
Algo que resulta poco amable y muy antipático.

mandona
Una persona que siempre les está diciendo a los demás qué deben hacer.

sentimiento
Algo que sientes dentro de ti. La impaciencia es un sentimiento.

Respuestas a las preguntas de la página 22

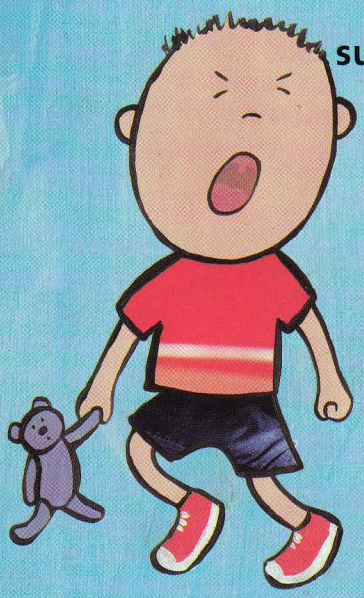
La cara de la foto B expresa alegría.
Las otras tres, enojo, bronca o tristeza.

Este libro se terminó de imprimir en octubre de 2008 en Indugraf S.A., Loria 2251, Buenos Aires, Argentina.

Colección

Mis Sentimientos

Los libros de esta colección permiten explorar las emociones: qué son, cómo reconocerlas y cuál es la respuesta para cada una. Los textos sencillos y las ilustraciones adecuadas a ellos ayudan a que los chicos reconozcan sus propios sentimientos y aprendan, también, a reconocer los de los demás.



Títulos publicados

Estoy triste
Estoy orgulloso
Soy valiente
Estoy enojado
Estoy feliz
Soy tímido
Soy generoso
Soy vergonzoso
Estoy celoso
Soy impaciente
Estoy solo
Estoy preocupado

ISBN 978-950-11-2474-3 Col. Mis sentimientos

9 789501 124743 > 9 789501 183740 >

Es una edición SIGMAR

Mis Sentimientos

SOY VALIENTE

SIGMAR

SOY VALIENTE

Textos de **Sarah Medina**
Adaptación de **Catalina Prilick**
Ilustraciones de **Jo Brooker**

Colección Mis Sentimientos
EDITORIAL SIGMAR

Librería vida nueva
C.C. Plaza Quil. Local 38 Tefs: 2283112 / 2283113
Guayaquil - Ecuador

NOTA PARA PADRES Y MAESTROS

Leer en busca de información es importante en el proceso de aprendizaje. Precisamente preguntando acerca de las cosas es como el niño comienza a aprender. Alentar las preguntas sobre ellos mismos y el mundo que los rodea hará que se vean a sí mismos como investigadores. Cada capítulo de este libro comienza con una pregunta; aconsejamos leerla junto con el niño, mirar las ilustraciones, buscar una respuesta y, después, leer el texto y ver si se le ha dado una interpretación correcta. Al ir pasando por las diferentes situaciones que se plantean en el libro, pueden ir surgiendo nuevas preguntas que permitirán seguir indagando y buscando más respuestas.

Soy valiente / adaptado por Catalina Prilick - 1a ed. 1ra reimp. - Buenos Aires : Sigmar, 2010.
24 p. : il. ; 20x20 cm. (Mis Sentimientos)

ISBN 978-950-11-2343-2

1. Libros para Niños. I. Prilick, Catalina, adapt.
CDD 808.899 282

© 2008, Harcourt Education Ltd., Oxford, Inglaterra.
© 2008, Editorial Sigmar S. A., Belgrano 1580, Buenos Aires, Argentina.
Hecho el depósito de ley. Derechos reservados. Impreso en Argentina.
Printed in Argentina. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio visual, gráfico, sonoro o electrónico. **www.sigmar.com.ar**

Este ejemplar se terminó de imprimir en octubre de 2010
en Color-Efe S.A., J.J. Paso 192, Avellaneda, Buenos Aires.

Contenido

¿Qué es la valentía? 4
¿Qué me pasa cuando soy valiente? 6
¿Cuándo debería ser valiente? 8
¿Tengo que ser valiente? 10
¿Cómo puedo ser valiente? 12
¿Siempre seré valiente? 14
¿Cómo me doy cuenta si alguien quiere ser valiente? 16
¿Puedo ayudarlo a ser valiente? 18
¡Disfruta de tu valentía! 20
¿Qué sentimientos expresan? 22
Glosario 23

Encontrarás algunas palabras que están **en negrita**. Su explicación figura en el Glosario de las páginas 23 y 24.

¿Qué es la valentía?

La valentía es un **sentimiento**. Los sentimientos son algo que sientes dentro de ti. Todo el tiempo, las personas tienen diferentes sentimientos.

Ser valiente puede resultar difícil, pero también te puede hacer sentir orgulloso.

¿Qué me pasa cuando soy valiente?

Si has tenido la necesidad de ser valiente, sabrás que al principio se siente algo de miedo. Es como si el corazón fuera a estallar.

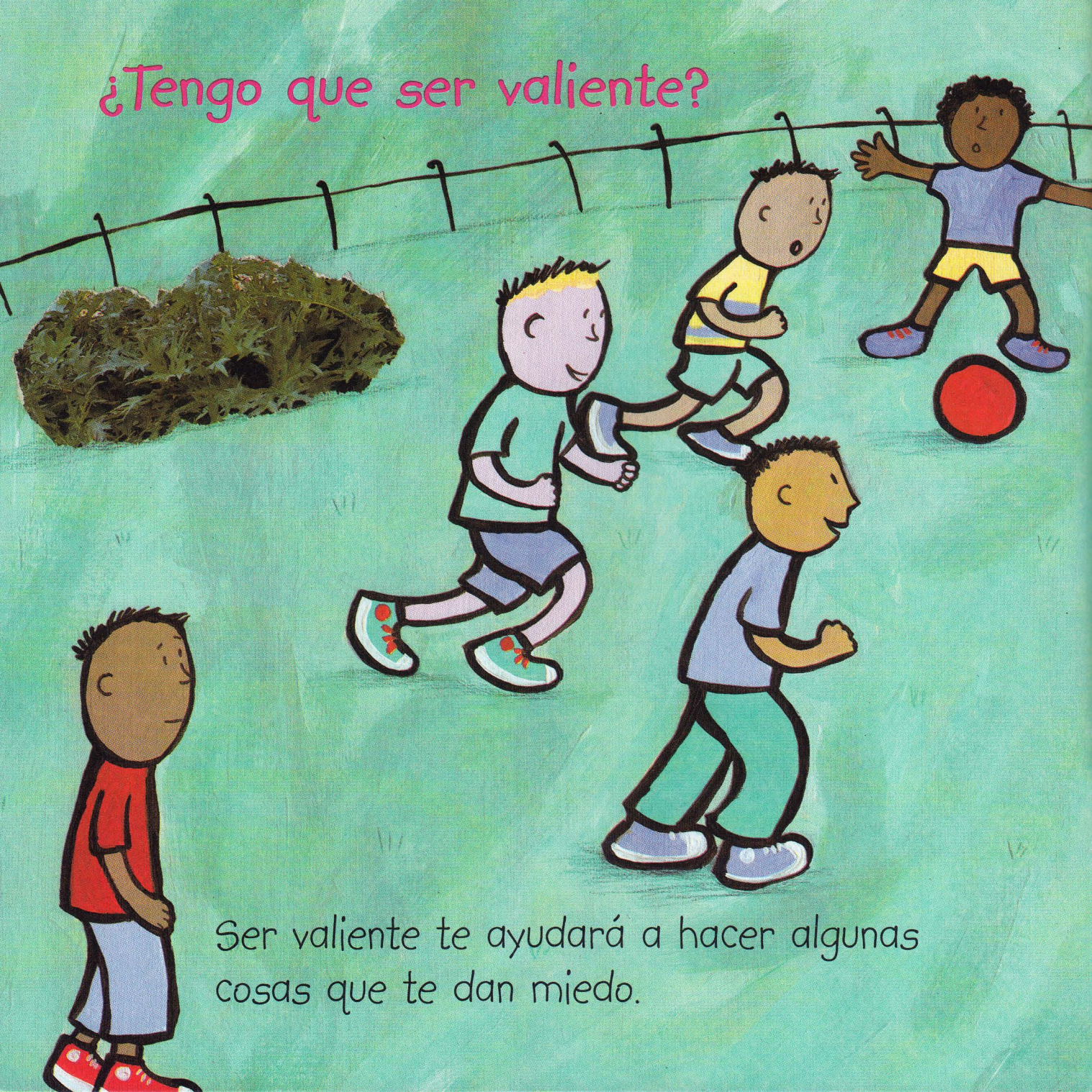
Pero después las cosas cambian y, al saber que fuiste valiente de verdad, te sientes feliz y **orgulloso**.

¿Cuándo debería ser valiente?

Una persona necesita ser valiente para enfrentar algo que no le resulta agradable.

También puedes mostrarte valiente cuando te molestan o **te ofenden**. En este caso necesitarás de tu valentía para defenderte.

¿Tengo que ser valiente?



Ser valiente te ayudará a hacer algunas cosas que te dan miedo.

Pero no es obligación ser siempre valiente. A veces uno tiene ganas de **llorar** y... ¡está muy bien!

¿Cómo puedo ser valiente?

Si para hacer algunas cosas necesitas ser valiente, piensa qué **orgulloso** te sentirás cuando las hayas hecho.

Si tienes miedo de algo o estás preocupado, díselo a aquellos en quienes confías. Te ayudarán a ser valiente.

¿Siempre seré valiente?

Es normal que los **sentimientos** cambien. No siempre te sentirás valiente, pero eso no tiene nada de malo.

Eso sí, si tratas de ser valiente varias veces, verás que cada vez te resultará más fácil.

¿Cómo me doy cuenta si alguien quiere ser valiente?

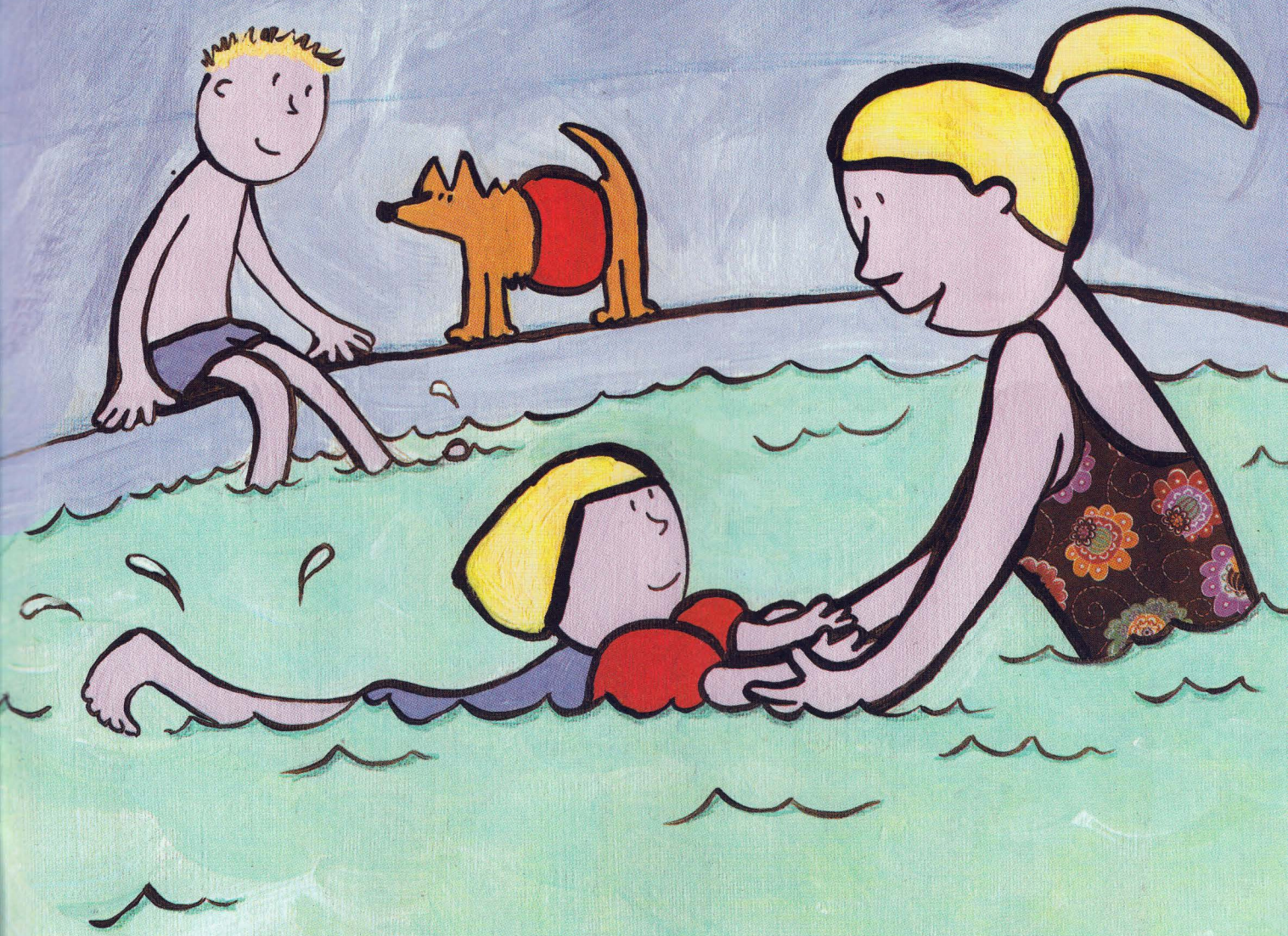
Cuando alguien está tratando de ser valiente, puede parecer contenido y algo **nervioso**.

Puede estar silencioso y necesitar tu compañía.

¿Puedo ayudarlo a ser valiente?

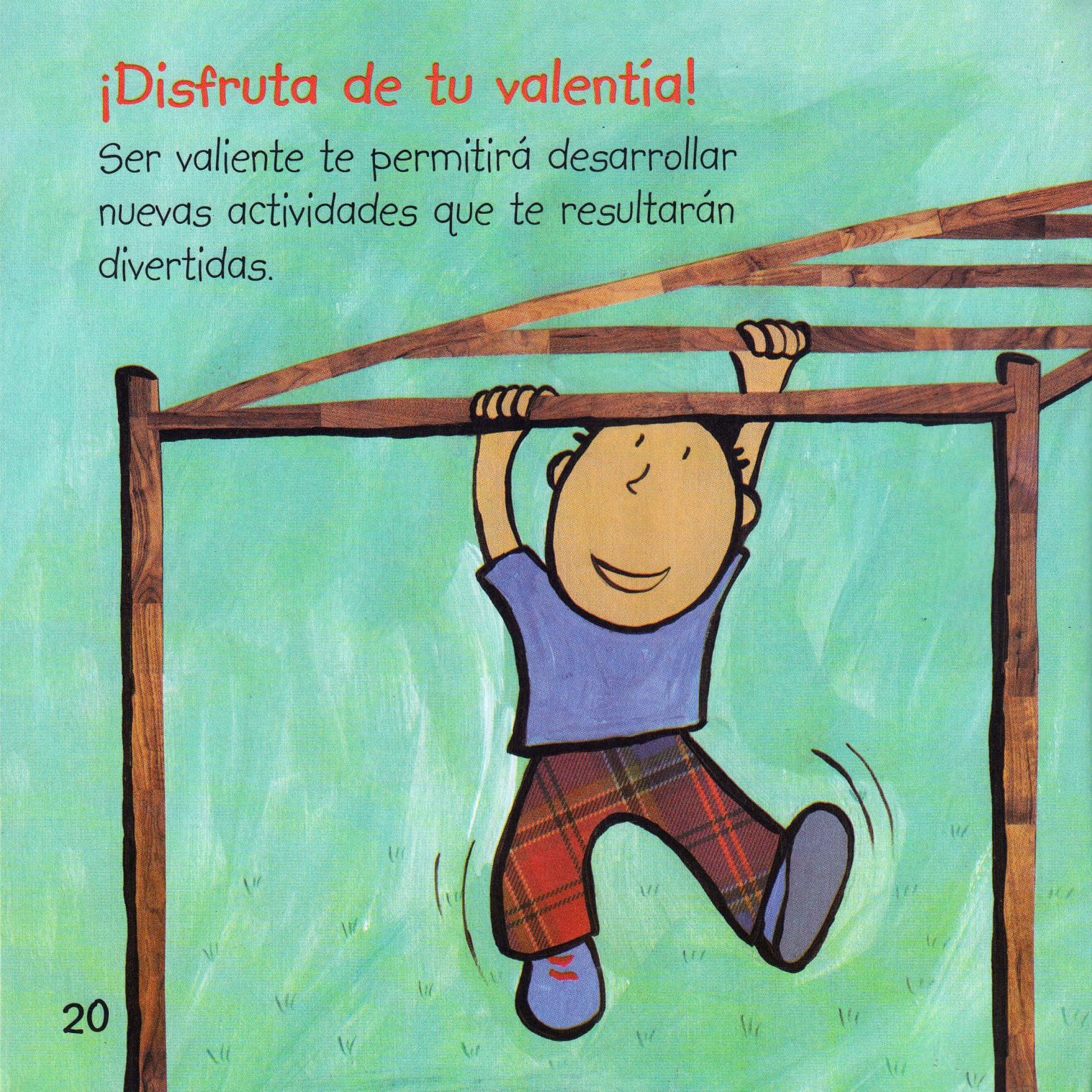
Si tu amigo está asustado o intranquilo, puedes ayudarlo a ser valiente. Asegúrale que pronto se sentirá muy bien.

Dile que lo vas a ayudar o habla con un adulto para que lo anime.



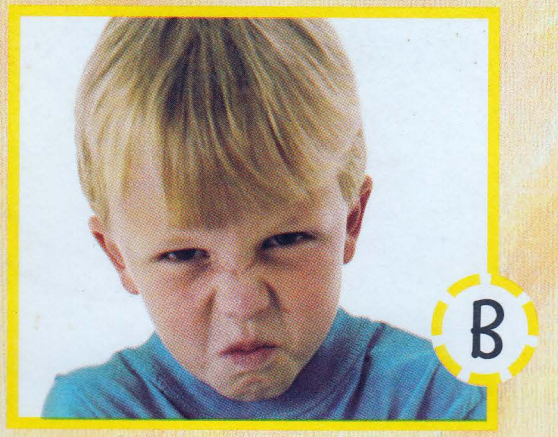
¡Disfruta de tu valentía!

Ser valiente te permitirá desarrollar nuevas actividades que te resultarán divertidas.



Trata de ser valiente todo lo que puedas, pero recuerda que no estás obligado a serlo todo el tiempo.

¿Qué sentimientos expresan?



- ¿Alguna de estas caras expresa alegría?
- ¿Qué otros sentimientos expresan las demás?
- En la página 24 encontrarás las respuestas.

Glosario

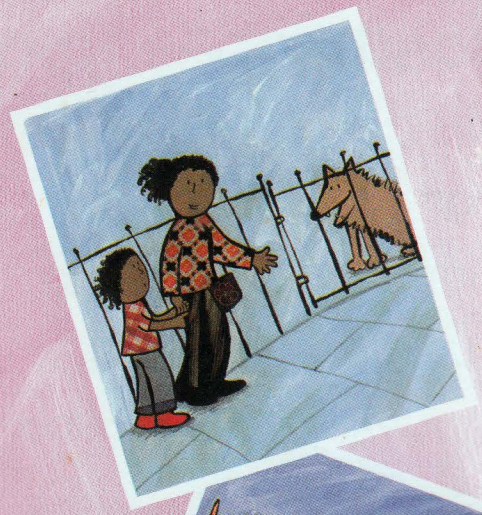
llorar
El llanto es necesario.
Es un desahogo.
Después de llorar uno
se siente mejor.

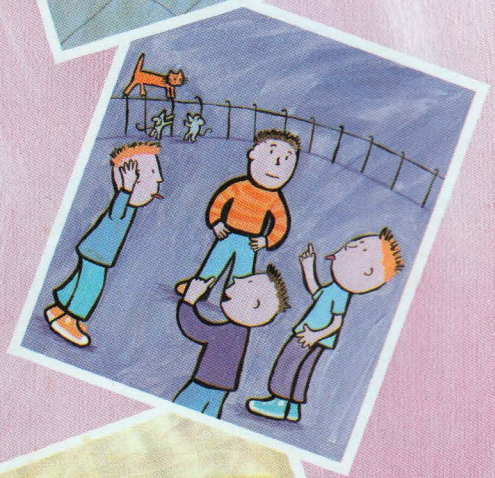
nervioso
Cuando estás un poco
asustado y no deseas
hacer algo.

orgulloso
Cuando realmente te
sientes bien por algo
que has dicho o hecho.

sentimiento
Algo que sientes dentro de ti. La valentía es un sentimiento.

te ofenden
Cuando te hacen o dicen algo que no te gusta o te lastima.





Respuestas a las preguntas de la página 22

Las niñas de las fotos A y C expresan alegría. Las otras dos pueden expresar asco o enojo y tristeza.

Colección

Mis Sentimientos

Los libros de esta colección permiten explorar las emociones: qué son, cómo reconocerlas y cuál es la respuesta para cada una. Los textos sencillos y las ilustraciones adecuadas a ellos ayudan a que los chicos reconozcan sus propios sentimientos y aprendan, también, a reconocer los de los demás.

Títulos publicados

Estoy triste
Estoy orgulloso
Soy valiente
Estoy enojado
Estoy feliz
Soy tímido
Soy generoso
Estoy molesto
Estoy celoso
Soy impaciente
Estoy solo
Estoy preocupado

ISBN 978-950-11-2343-2 Col. Mis sentimientos

9 789501 123432 > 9 789501 183740 >

Es una edición SIGMAR